



ནང་མི་དང་བྱིས་པ་ལྷན་སྐྱེས་ཞུ་བ་ལེན་ཐོ་གཞུང་།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་རང་ཉིད་དམ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མིའི་བདེ་འཇགས་སྐོར་སེམས་འཁུར་ཡོད་ན། ང་ཚོས་རོགས་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ། གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ Child Support, Centrelink ལས་ Medicare ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འདིར་སེམས་ནང་འཛོག་དགོས་པའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ཡོད།

1. བྱིས་པ་སྐྱེས་ཀྱི་དོ་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་དག་ལ་ལྷ་སྤྱོད་ཡོད་དམ།

ང་ཚོས་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པའི་སྤྱི་ལུ་ཚུལ་ལ་སྐྱེས་ཀྱི་དོ་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་དག་གི་ཚད་སྐད་ཆ་འདྲི་མེད་པ་ཡིན། འདིའི་ནང་གསལ་བྱི་ཡིག་ཆ་དག་འཕྲོད་པ་ཡིན།:

- ལ་ལོ་བའི་ཚོགས་པ།
- སྤྱི་ཚེས་ལག་འཁུར།
- མཐོང་མཚན་ཞུ་བ།
- ལྷ་སྤྱོད་ལག་འཁུར།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་དེ་དག་གི་ལྷ་སྤྱོད་མེད་ན། ང་ཚོས་བྱིས་པ་དེ་དམ་རང་ཉིད་ལ་འཛོག་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དང་། ང་ཚོས་བྱིས་པ་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་འཚོལ་བའི་རོགས་སྐྱོད་པ་ཡིན།

2. བྱིས་པ་རིན་སྤྱོད་གང་ཐོབ་པ་བྱིས་པའི་སྤྱི་ལུ་ལོད་དམ།

བྱིས་པ་རིན་སྤྱོད་དང་ཞབས་ཏུ་གང་དག་རྒྱ་མཐོང་པའི་ཐང་བཟོ་བར་ང་ཚོའི་ Payment and Service Finder བེད་སྤྱོད་བྱ། བྱིས་པའི་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འཁྲིལ་སྤྱི་ལུ་ཞབས་ཏུ་གང་དག་ཡོད་མེད་འཚོལ་བར་ཡང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ། བྱིས་པའི་མངའ་སྡེ་ལམ་ས་ཁུལ་འདེམས་པ་དང་། དེ་ནས་ནང་མི་དང་བྱིས་པ་ལྷན་སྐྱེས་འདེམས། ཨིན་སྐད་ནང་ཞུ་བ་ཐོབ་ཐེངས་ལ་ servicesaustralia.gov.au/paymentfinder ལྷེད་བསྤྱོད།

3. གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གིས་བྱིས་པའི་དོ་སྤྲོད་དེ་ང་ཚོའི་ལྷ་སྤྱོད་ལ་བྱིས་པའི་སྤྱི་ལུ་ལོད་དམ།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ་གསལ་འཕྲོད་དག་ཡོད་ན། ང་ཚོས་བྱིས་པ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དོ་སྤྲོད་ལྷན་སྐྱེས་པའི་རོགས་སྐྱོད་པ་ཡིན།:

- བྱིས་པའི་དོ་སྤྲོད་དེ་ Centrelink, Medicare ལས་ Child Support ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྤྱི་ལུ་ཞབས་ཏུ་མཚན།
- བྱིས་པའི་ Centrelink རིན་སྤྱོད་ཐོབ་ཅིང་བེད་སྤྱོད་བཞིན་པ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ལ་ཚོར་བྱེད་ཀྱི་རིན་ཐོན་དག་ཐོ་ཁོངས་དེའི་སྤྲོད་གཏོང་དུ་འཇུག་འདོད་ཡོད་ན།
བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་དངུལ་ཁང་ཐོ་ཁོངས་ཞིབ་ཤེས་དག་ལ་ཐུག་འཇུག་གི་འགྲུལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། བྱིས་པ་འདི་ཉིད་ Centrelink, Medicare དང་ Child Support
ཚད་དུ་ལོགས་དག་གི་བྱེད་དགོས་པ་ཐོན་པ་ལྟ།

10. ང་ཚོའི་ཆ་འཕྲིན་རྟོགས་པར་བྱིས་པ་རོགས་པ་དགོས་པ་འདུག་གམ།

ང་ཚོའི་རིན་ཐོན་དང་ཞབས་ཞུའི་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་རྟོགས་པར་བྱིས་པ་རོགས་པ་དགོས་ན། དེར་གདམ་ག་དག་ཐོབ་ཅུང་ཡོད། དཔེར་ན།
ང་ཚོས་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་གལ་ཏེ།

- བྱིས་པ་རོགས་པ་སྤྲོད་ཉམས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།
- བྱིས་པ་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ནང་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པ།
- བྱིས་པ་བྱིས་པ་ལྟོ་ལྟོ་ནང་གི་གང་ཟག་ཞིག་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ནམ་ནང་པ། ཡང་ན་རྒྱ་སྐྱོན་ཡིན་པ།

ང་ཚོ་ལ་བྱིས་པ་སྐད་ཡིག་ནང་སྐད་ཆ་བཤད་པར། ཁ་སར་གཏོང་།:

- Centrelink རིན་ཐོན་དང་ཞབས་ཞུ་དག་གི་སྐོར་ 131 202 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།
- Medicare ལས་ Child Support རིན་ཐོན་དང་ཞབས་ཞུ་དག་གི་སྐོར་ Translating and Interpreting Service (TIS National) ལ་ 131 450 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུབ་ཆ་འཕྲིན་ཚད་ servicesaustralia.gov.au/accessibility སྤྲོད་བསྟོན།

བྱིས་པ་ servicesaustralia.gov.au/yourlanguage སྤྲོད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་ཆ་འཕྲིན་རྟོག་ཐུབ།

11. བྱིས་པ་ད་ལྟའི་ཆར་ child support གནད་དོན་ཡོད་དམ། ཡང་ན། བྱིས་པ་ Family Tax Benefit ཚད་ child support སྐོར་ལྷན་ལྷན་གྱི་དགོས་པ་མཇུག་གོ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་གཤམ་འཁོར་ཐང་སེམས་འཁུར་ཡོད་ན་ཨིན་སྐད་ནང་ཆ་འཕྲིན་ཚད་ Child Support ལ་ 131 272 ཐོག་ཁ་སར་གཏོང་།:

- བྱིས་པ་སྐོར་སྤྲོད་ཉམས་པའི་སར་ནས་ child support ལྡངས་བཞེན་པ།
- ང་ཚོས་བྱིས་པ་སྐོར་སྤྲོད་པ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ།

12. བྱིས་པ་ལ་ང་ཚོའི་ལྷན་གནད་དོན་གཞན་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པ་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་གཤམ་འཁོར་སྐོར་བྱིས་པ་ལོད་ན་བྱིས་པ་ལ་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་ཆོག་:

- Centrelink རིན་ཐོན་འཇུག་ལོན།
- Medicare རིན་ཐོན་འཇུག་ལས་སྐོར་དག
- Child Support ལྡངས་འཇུག་ལོན།
- བྱིས་པ་ Child Support ལས་ Centrelink ཡང་ན་ Medicare རིན་ཐོན་ཉེན་སྲུང་།

ཨིན་སྐད་ནང་ཞིབ་ཐུབ་ཆ་འཕྲིན་ཚད་ servicesaustralia.gov.au/contact སྤྲོད་བསྟོན།

13. རམ་འདེགས་ཞབས་ཀྱི་དང་ལག་ཆ་གཞན་དག་ངས་གང་དུ་སྟེན་བྱུང་བཅུ།

ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཀྱི་དག་གིས་མེད་མེད་གསང་རྒྱུ་སློབ་སྟོན་མཁོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་སྲིད་པའི་ཞབས་ཀྱི་གཞན་དག་འབྲེལ་སྦྲོར་བྱེད་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་ Employment Services ཨང་གྲངས་ 132 850

ཐོག་ཁ་པར་གཏོང་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་ལས་བྱེད་ཞིག་གི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་འབོད་སྐུལ་བྱ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྐད་སྦྱར་དགོས་ན་ང་ཚོར་བརྗོད་རོགས།

ང་ཚོས་མེད་མེད་ཐོག་གཅིག་གོ་སློབ་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པའི་ཚོགས་པ་གཞན་དག་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ servicesaustralia.gov.au/domesticviolence

སྟེང་ཨིན་སྐད་ནང་ཐོ་གཞུང་ཞིག་སྟེན་པ་ཡིན།

1800RESPECT (1800 737 732) ལ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ཉི་མ་བདུན་དང་ཚུ་ཚོད་ 9༧ རིང་རོགས་འབོད་འབྲེལ་ལམ་ཡོད་པ་དང་།

‘ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནང་ཞབས་ཀྱི་དག་འཚོལ།’ གྱི་བྱེད་སྟོན་ཡོད།

Ask Izzy བློ་ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཚའི་ནང་ཞབས་ཀྱི་དག་འཚོལ་བར་རོགས་པ་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་དེབ་ཞིག་ཡིན། askizzy.org.au སྟེང་བསྟོན།



Family and domestic violence checklist

If you are concerned about your or your family's safety, we can help. Here are some things to keep in mind if you contact Child Support, Centrelink or Medicare.

1. Do you have access to personal identity documents?

We may ask for personal identity documents for you and your children. This could include documents like these:

- driver licence
- birth certificate
- visa details
- passport.

If you do not have access to them, we can still help you. Contact us and we will work with you to find other options.

2. Do you know what payments you can get?

Use our Payment and Service Finder to see what payments and services you may be able to get.

You can also use it to find services near you. Select your state or territory, then family and domestic violence. Go to servicessaustralia.gov.au/paymentfinder for more information in English.

3. Does someone else deal with us on your behalf?

We can help you end an arrangement if someone else:

- has permission to deal with Centrelink, Medicare or Child Support on your behalf
- is getting and using your Centrelink payment.

We will let you know if we need to tell the other party about the change.

4. Do you or your children have a My Health Record?

Your or your child's My Health Record can contain contact information such as your address.

If this could put your family at risk, call the My Health Record Help line on **1800 723 471** and select **option 1**.

5. Do you have any requirements you need to meet to get your Centrelink payment?

You may need to meet participation or mutual obligation requirements to get a Centrelink payment.

Talk to us, or your provider, if you cannot:

- attend an appointment
- meet your participation or mutual obligation requirements.

6. Have you updated your personal details with us?

As part of your safety planning, update your personal details with Child Support, Centrelink and Medicare. This could be a new postal address or phone number.

This is to make sure only you get payments and correspondence from us.

7. Do you need to change any of your passwords?

If someone else has access to your online or myGov accounts, you can change your passwords at any time.

If you are concerned about the security of your records, let us know. For example, if you think someone has accessed your myGov account, call the myGov help desk on **132 307** for help in English.

8. Do you need to transfer yourself to another Medicare card?

You can transfer to a new Medicare card if it is unsafe to remain on a previous card.

To do this, call Medicare on **132 011** and tell us what you want to do in English. We will direct you to the next step.

9. Do you have secure access to a bank account in your own name?

As part of your safety planning, you may have secure access to a bank account in your name only.

If you would like us to send your payments to that account, you will need to change your bank account details. Remember, you will need to do this separately for Centrelink, Medicare and Child Support.

10. Do you need help to understand our information?

If you need help to understand information about our payments and services, there are options available. For example, we can help if:

- you have a hearing or speech impairment
- you need to talk to someone in your language
- you or someone in your care have a disability, illness or injury.

To speak to us in your language, call:

- **131 202** about Centrelink payments and services
- the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** about Medicare or Child Support payments and services.

Go to servicessaustralia.gov.au/accessibility for more information in English.

You can also find information in your language at servicessaustralia.gov.au/yourlanguage

11. Do you have a current child support case or need to apply for child support for your Family Tax Benefit?

Call Child Support on **131 272** for information in English if you are concerned about:

- seeking child support from your ex-partner
- us contacting your ex-partner.

12. Is there other business you need to talk to us about?

You can talk to us if you have questions about:

- Centrelink payments or debt
- Medicare payments or processes
- Child Support assessments or debt
- the security of your Child Support, Centrelink or Medicare records.

Go to servicessaustralia.gov.au/contact for more information in English.

13. Where can I find other support services and tools?

Our social workers provide free, confidential counselling. They can refer you to other services that might help. Call our Employment Services line on **132 850** and ask to speak to a social worker. Let us know if you need an interpreter. We will arrange one for free.

There are other organisations to help you. You can find a list in English at servicessaustralia.gov.au/domesticviolence

1800RESPECT (1800 737 732) has a 24 hour, 7 day a week helpline and 'Find services in your area' function.

Ask Izzy is a directory to help you find services in your area. Go to askizzy.org.au